



Pan natural, pan sano

Harinas integrales molidas en nuestro molino.
Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

PAN 100% Trigo Sarraceno con prefermento

Ingredientes: 100% Grano de Trigo sarraceno, (sin gluten no certificado-No apto celíacos), agua embotellada, psyllium (cáscara de la semilla plántago ovata), lino, prefermento

con sólo 2 gr de levadura fresca y sal. Para su elaboración se usan sólo granos enteros de trigo sarraceno lo que lo convierten en un pan total integral. Nuestras pequeñas instalaciones son un lugar único donde se elaboran todos los productos. Por ello, aunque

tengamos este pan especial, no se puede clasificar apta para celíacos por las posibles trazas/restos que habiten en dicho ambiente y herramientas. Es un tipo de producto dirigido a quien haya desarrollado intolerancias con la materia prima que se omite en las elaboraciones o para quien esté llevando una dieta susceptible de eliminar dichos elementos.

Origen del grano: Proporcionado por nuestro proveedor Rincón del Segura (Albacete) y con procedencia nacional, o proporcionado por nuestro proveedor Bioles.

Formato y peso: Se presenta en formato molde pequeño rectangular de peso 900 gr.

Elaboración: El grano se muele en nuestro obrador y la masa se elabora a mano o con ayuda de amasadora si son grandes cantidades. El prefermento es el protagonista en este proceso prolongando la fermentación hasta 36 horas aproximadamente. Resulta un pan extremadamente complicado por la dificultad de mezclar todos los ingredientes en una masa cuya hidratación es superior al 100%.

Características generales: Pan denso, de corteza fina-media y miga húmeda, debido a una buena hidratación, necesaria para obtener un pan óptimo 100% integral. Se entrega cortado, salvo petición contraria. Corte de 15 mm.

Etiquetado: En el etiquetado se incluye la información nutricional y los alérgenos, así como otros datos. Éste es su detalle:

Información Nutricional por cada 100 gr

Valor energético	171,50 Kcal	717,56 Kjl
Proteínas	6,60	
Hidratos de Carbono	35,75	
Azúcares naturalmente presentes	0,00	
Fibra	5,00	
Grasa Total	1,70	
Ácidos Grasos Saturados	0,35	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,50	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,50	
IG Trigo Sarraceno	50 (Medio)	
Sal	0,67	



Alérgenos: Puede contener trazas y/o restos de gluten, derivados de la leche, soja, sésamo, frutos con cáscara y huevo. Trabajamos con todos estos ingredientes y esta circunstancia hace que cualquier producto elaborado sea susceptible de contaminación cruzada por cualquiera de ellos.

Beneficios del grano de Trigo Sarraceno: Obtenido de información publicada en la web (Fuente: www.cuorpomente.com).

El trigo sarraceno o alforfón es una **fuentes de proteínas vegetales de calidad** debido a que al contener el aminoácido lisina se asimilan en buena parte, lo que supone más de 9 gramos reales de proteínas por cada 100 g. Además, están libres de gluten, lo que las hace aptas para celíacos. Su aporte en carbohidratos es elevado, 67%, en su mayor parte almidón y el resto fibra soluble e insoluble. La primera ralentiza la absorción de las grasas y la glucosa, lo que resulta interesante en la diabetes y para regular el colesterol, mientras que la segunda favorece el tránsito intestinal.

Es rico en vitaminas, sobre todo del grupo B y en minerales, entre los que destaca el magnesio, el hierro y el potasio, y en oligoelementos. Además contiene flavonoides, como la rutina, que ayuda a regular la hipertensión.

Aunque hay constancia desde el neolítico de la existencia del trigo sarraceno en Europa, su domesticación como alimento se produjo en la provincia china de Yunnan, al sur del país, en la que se conservan restos datados hacia el 2.600 a.C. Aquí lo llamamos alforfón, del árabe al fur fur, o bien trigo sarraceno, debido probablemente a que lo trajeran los cruzados. Pero aunque se le llame trigo, esta preciosa planta no es un cereal.

En realidad el *Fagopyrum esculentum* es una planta herbácea que pertenece a la familia de las poligonáceas, al igual que la acedera, el ruibarbo o la bistorta.

En Asia siempre ha sido apreciado por su valor nutritivo y de hecho es más caro que los cereales. Hoy son sus propiedades nutricionales y sus beneficios para la salud los que lo están poniendo de nuevo de actualidad.